

もっ

からだにイコト!

<骨健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

胡麻鯖のっけそうめん

【材料（2人分）】

- そうめん 200g
- A)【マルハニチロ】さばみそ煮 1缶(190g)
- A)【日清オイリオ】ヘルシーごま香油 小さじ1
- A)おろししょうが 小さじ1
- A)すりごま 大さじ2
- トマト 1個
- 豆苗 25g
- B)【ミツカン】追いがつおつゆ2倍 大さじ4
- B)【ミツカン】いいこと酢 小さじ2
- B)水 大さじ4

【作り方】

- ① トマトはくし切り、豆苗は3cm大、鯖缶は軽く汁気を切っておく。
- ② 鯖にA)を加え、混ぜ合わせておく。
- ③ そうめんを茹でる。
- ④ B)をよく混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ⑤ ③のそうめんを器に盛り、①、②の具材をトッピングして、④をかけて完成。

★ポイント

鯖缶、すりごまはカルシウムが豊富食材！
カルシウムはトマトや酢のクエン酸と
同時摂取で吸収率UPできます！

★おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	378kcal
たんぱく質	18.2g
食塩相当量	2.7g

